

Eco-Funlam 06

ECO-AMIGÃfÂ“ 2015

Enviado por : Carlos Alberto MuÃfÂ±oz Henao

Publicado el : 19/3/2015 11:40:00

Que tu salud no se esfume.



Dale más tiempo a tu vida y a la de los demás



20 minutos después del último cigarrillo:
La tensión arterial y el ritmo de pulso recuperan sus valores normales.



8 horas sin fumar: Los niveles de nicotina y monóxido de carbono se reducen a la mitad.



24 horas sin fumar: Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.



48 horas sin fumar: Mejora el gusto y el olfato.



72 horas sin fumar: Mejora la respiración.



Medio mes a tres meses después de dejar de fumar:
Mejora la circulación, el andar y la función pulmonar.



De 1 a 9 meses sin fumar: Disminuye la tos, la fatiga y
Aumenta la sensación de bienestar.